バイクフィットプログラム　問診票

Ver.1.1 2014/04/21

おなまえ

日付

■体重（　　kg）と身長（　　cm）は？　　【店内計測：肩幅　　mm】
★最近（ここ数か月とか、数年とか）急激な体重の増減がありましたか？

■スポーツバイク経験者ですか？（経験者の方のみ）何年ぐらいスポーツバイクに乗っていますか？

■（経験者の方のみ）どういうタイプのバイクに乗っていましたか？
例：ロードバイク、トラックレーサー、クロスバイク、ミニベロ、マウンテンバイク（XC，DH，AM）

■今回フィッティングしたいタイプの自転車は？
例：ロードバイク、トライアスロンバイク（ロング、ショート、ミドル）、ロードTTバイク、クロスバイク、ミニベロ

■走り方のタイプは？
例：レースとその練習、街乗り程度、週末ロングライド、週末グループライド、荷物を架載してツーリング

■一緒に走るグループがある？あればそのグループの走りのタイプは？

■自分の走り方の傾向は？
例：人と競うのが好き、抜かされるのが嫌い、自分を追い込むのが好き、
例：のんびり走りたい、速度より距離や時間を伸ばしたい　；　速度も距離もともに伸ばしたい

■一回の走行時間および距離は？どれくらいたくさん走るつもりですか？
例：平日週2回夕方2時間ほど、ほかには週末土日のどちらかで100～150km

■（経験者の方のみ）概算で月間走行距離は？ ※季節変動があるときは最多月と最少月を。

■（経験者の方のみ）”平地巡航速度”は？
ここでいう”平地巡航速度”とは、平坦無風・良舗装路・単独走行で「気持ちよく力を出している」と感じ、
なおかつ1時間継続できる程度の速度（時速キロ）をいいます。

■（経験者の方のみ）現在の走り方でフィッティングに関連しそうな不具合は？
例：身体の局所的な疲労や痛み（尻、首、掌、足裏など）、違和感、その他思うように走れない

■スポーツバイク以外の運動経験は？
例：全くない、高校時代に野球部で県代表になった、小学生時代から水泳、社会人になってからヨガ
例：テニス、サッカー、ジムトレーニング、ランニング、登山、スキー、オートバイなどモータースポーツ

■身体の各部位に故障や違和感、古傷による動作制限などがありますか？
例：腰・背中・肩・首、　肘・手首・掌、　膝・くるぶし・足裏

■身体のかたち（形状サイズ）の左右アンバランスの自覚がありますか？あればその内容は？
例：子供時代の左太もも骨折と治癒に伴い左脚が短い

■今回のフィッティング利用にあたっての目標は？現状に不満があればその内容は？
例：現状に問題がないか点検したい、痛みや違和感を解消したい、新車購入の資料にしたい
例：特定のレースで特定の成績を挙げたい。特定のツーリング大会で完走ないしより速く走破したい